



2月レッスンプログラム

2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
14:15~ 14:45 ヨガ			10:30~ 11:15 水慣れ	ARKE de サーキット が新たに 「バランスボール」 に変更となります！		14:15~ 14:45 ストレッチ ポール	11:15~ 12:00 スイム 初心者B	14:15~ 14:45 ヨガ			14:15~ 14:45 Pマーシャル
18:15~ 18:45 コンディ 腰痛編		18:15~ 18:45 Fat Burning	11:15~ 12:00 スイム 初心者A								
9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		14日(日)	
14:15~ 14:45 ヨガ			10:30~ 11:15 水慣れ	建国記念日	14:15~ 14:45 アクアビクス	14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	11:15~ 12:00 スイム 初心者B	14:15~ 14:45 Fat Burning		14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	
18:15~ 18:45 ヨガ		18:15~ 18:45 Fat Burning	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	祝日営業 10:00~17:30							
16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)	
14:15~ 14:45 ヨガ			10:30~ 11:15 水慣れ		14:15~ 14:45 アクアビクス	14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	11:15~ 12:00 スイム 初心者B	14:15~ 14:45 アクアビクス		14:15~ 14:45 THE 体幹	
18:15~ 18:45 コンディ 腰痛編		18:15~ 18:45 Fat Burning	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	18:15~ 18:45 バランス ボール	NEW		19:00~ 19:45 スイム 初心者C				
23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)		28日(日)	
14:15~ 14:45 ヨガ	天皇誕生日		10:30~ 11:15 水慣れ		14:15~ 14:45 アクアビクス	14:15~ 14:45 コンディ 腰痛編	11:15~ 12:00 スイム 初心者B			14:15~ 14:45 ヨガ	
祝日営業 10:00~17:30		18:15~ 18:45 Fat Burning	11:15~ 12:00 スイム 初心者A	18:15~ 18:45 バランス ボール	NEW		19:00~ 19:45 スイム 初心者C	← ※1月休講分の 補講となります。			

●祝日やインストラクターの都合により
レッスンは変更・休講になる場合がございます。
●アクアビクス…定員10名(会員無料)
その他スイミング教室…定員8名(有料:500円)
となっております。
●ビジター・法人会員・宿泊利用・優待券で
ご利用の方も有料プログラム以外は無料
で参加が可能となっております。

館内をご利用の皆様へ

マスク着用

(またはネックゲイター)

が義務となります。

・お忘れの場合はフロントでマスクをお買い求めください。
・フェイスシールドまたはマウスシールドでの館内ご利用は
禁止とさせていただきます。(FIAガイドラインより)

Jヴィレッジフィットネスクラブ



スタジオプログラムにおけるコロナウイルス等の感染症予防対策

- マット・ストレッチポール等をご利用後は必ずアルコール消毒を行って下さい。※スタッフによる定期的な消毒も行っております。
 - スタッフによる定期的な換気を行っております。※お客様による窓の開閉はご遠慮願います。
 - プログラムでは飛沫感染防止のため、スタッフ・お客様間及びお客様同士の間隔を空けてご利用ください。
- なお体調が優れない・咳が出るなどの症状がある場合は、無理をなさらずにご利用の方をお控えいただきますようお願い申し上げます。

スタジオプログラムの
参加人数を
各プログラム最大
10名までと
させていただきます。